

Enrollados Rock-n-Roll

Makes: 12 or 48 servings

12 Servings

48 Servings

Ingredients	12 Servings		48 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Tortilla, integral 8"		12		48
Tomate, picado		1 tza		4 tzas
Pimiento, rojo, picado		1 tza		4 tzas
Cebolla, picada		1 tza		4 tzas
Aguacate, cortado en rodajas		1 tza		4 tzas
Frijoles negros, enlatados		5 tzas		20 tzas
Salsa		1 tza		4 tzas

Directions

1. Caliente las tortillas en el horno de microondas o sobre la estufa.
2. Caliente la salsa (si lo desea). Coloque 1 cucharada de salsa en cada tortilla.
3. Mezcle los tomates, pimientos, cebollas y frijoles negros.
4. Coloque ½ taza de la mezcla en cada tortilla y ponga encima 2 rodajas de aguacate.
5. Doble las esquinas de la tortilla. Doble los lados.

Notes

Consejos adicionales:

Permita que los chicos hagan sus propios enrollados poniendo ellos mismos los vegetales en su tortilla. Puede usar pollo o pavo como fuente de proteína.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	209	
Total Fat	3 g	
Protein	10 g	
Carbohydrates	38 g	
Dietary Fiber	9 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	76 mg	